

№62

# ЗДОРОВЬЕ

 Евромед  
группа компаний

## ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА:

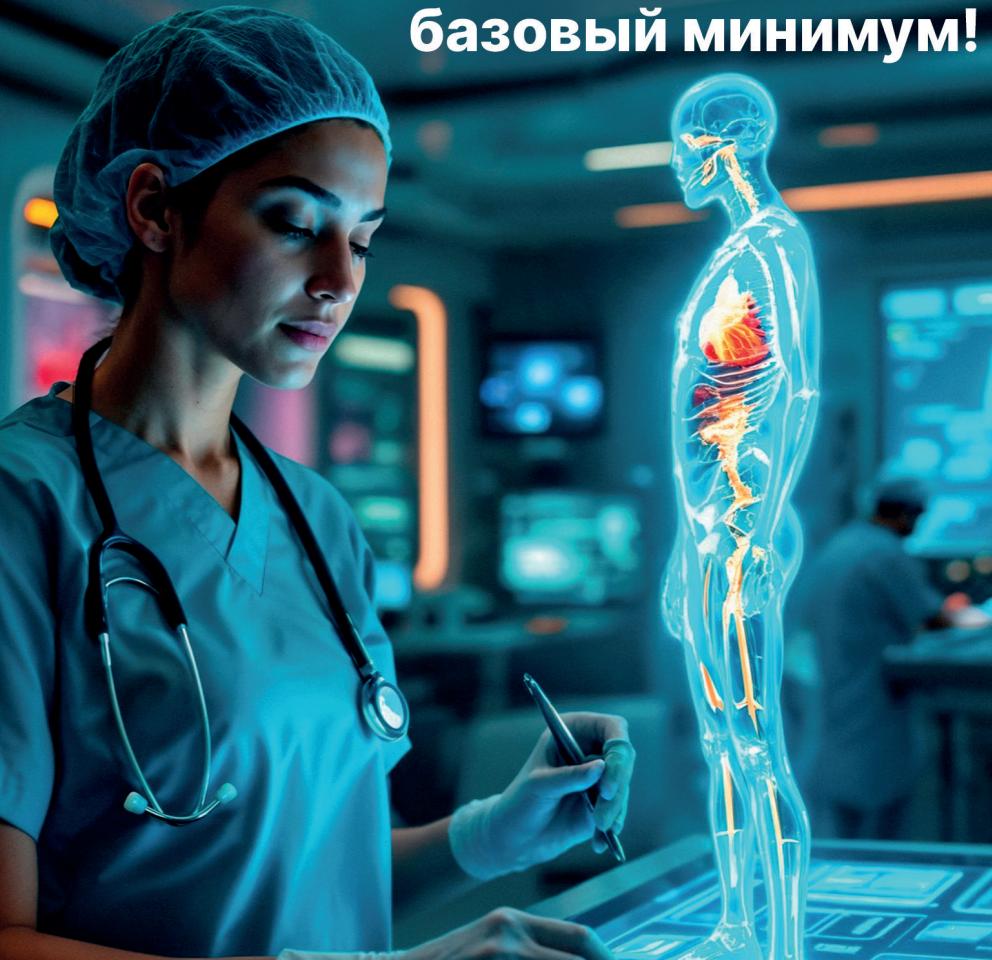
ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Врач-терапевт, гастроэнтеролог,  
врач интегральной превентивной  
антивозрастной медицины  
**Маргарита Валерьевна Миронова**

МЕЛКИМИ ШАГАМИ  
ПО ГОЛОЛЕДУ  
О «ЗДОРОВОЙ  
СПИНЕ» ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

ЗИМА 2025/2026

# Комплексное обследование — базовый минимум!



## Универсальный чекап

"Базовый минимум" — 9500₽

## Чекап Женское здоровье

"Базовый минимум" — 9990₽

## Чекап Мужское здоровье

"Базовый минимум" — 9729₽

Консультация врача-стоматолога  
В ПОДАРОК

Состав комплексных обследований (чекапов) уточняйте у администраторов клиники по телефону 8(383)209-03-03 или на сайте клиники euromednsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ЗДОРОВЬЕ

от Евромед  
ЗИМА 2025/2026

**Учредитель и издатель:**  
ООО «Андромед-Клиника»,  
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42,  
тел. (383) 209-03-03

**Лицензия на осуществление  
медицинской деятельности:**  
№ Л О-54-01-005-473  
от 28 июня 2019 г.

**Создание журнала:**  
М.Б. Мирошниченко

**Адрес редакции:**  
630105, г. Новосибирск, ул.  
Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в  
статьях, носит исключительно  
ознакомительный характер.

За конкретными  
рекомендациями  
обращайтесь к врачу.

За содержание и достоверность  
рекламных материалов редакция  
ответственности не несет.

За достоверность информации  
ответственность несут  
рекламодатели.

**Отпечатано:**  
ИД «Вояж», 630048,  
Новосибирск,  
Немировича-Данченко, 104  
Дата выхода в свет: 01.12.2025г.  
Тираж 950 экз.  
Распространяется бесплатно.

**По вопросам размещения  
рекламы в журнале  
обращайтесь по телефону**  
**(383) 209-05-45**



## ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «ЕВРОМЕД»

Ирина  
Владимировна  
Подвоletskaia

Уважаемые читатели!

Приближается Новый год, и мы рады представить вам очередной выпуск медицинского журнала «Здоровье».

Зима – особое время года, которое дарит нам красоту снежных пейзажей, уют семейных вечеров и праздничное настроение. Однако именно зимой наше здоровье подвергается дополнительным испытаниям: мороз, скользкие дороги, нехватка солнечного света... Вы держите в руках издание, где мы постарались собрать для вас самые полезные советы и рекомендации, которые помогут сохранить бодрость духа и хорошее самочувствие даже в суровых условиях сибирской зимы.

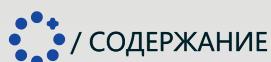
В этом номере главной темой стала превентивная медицина – развивающееся сегодня направление, которое подтверждает выражение «болезнь легче предотвратить, чем лечить». О нем мы подробно написали в одноименном материале. Прочитав его, вы разберетесь в тонкостях предупредительной медицины.

Мы не обошли стороной традиционные «зимние» темы: написали о том, как правильно оказать первую помощь при травме на горке, катке или гололеде, избежать простуд и поддержать иммунитет в холодное время года. В этот раз мы затронули такую тонкую тему, как «Сезонное депрессивное расстройство». Поговорили с психотерапевтом клиники о том, как распознать и преодолеть это состояние.

Для родителей – особая рубрика клиники «СтильДент»: подробная инструкция, что делать, если ваш ребенок случайно выбил зуб. А также практические советы для тех, кто приезжает издалека: как подготовиться к лечению зубов вдали от дома и комфортно провести время в нашем городе.

Кроме того, предлагаем вашему вниманию яркие фотопортажи с наших профессиональных мероприятий, прошедших недавно. Две крупные конференции, организованные специалистами клиники «Евромед», успешно прошли этой осенью. Мероприятия стали местом встречи врачей и ученых, площадкой для обмена опытом и знаниями, а также территорией новых знакомств и дискуссий.

Читайте, заботьтесь о себе и будьте здоровы! От всего коллектива клиник «Евромед» и «СтильДент» поздравляю вас с Новым годом! Желаю крепкого иммунитета, веселых праздников и радостных улыбок каждый день.



## КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина  
Владимировна  
ПОДВОЛОЦКАЯ  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ  
КЛИНИКИ «ЕВРОМЕД»



Евгения  
Андреевна  
АНАСТАСИЕВА  
ВРАЧ-ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД,  
К.М.Н. КИСТЕВОЙ ТЕРАПЕВТ



Анна  
Евгеньевна  
МАКАРОВА  
ВРАЧ-  
АЛЛЕРГОЛОГ-  
ИММУНОЛОГ



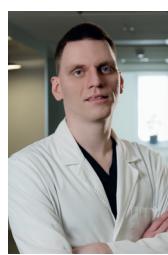
Маргарита  
Валерьевна  
МИРОНОВА  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ-  
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ,  
ВРАЧ ИНТЕГРАЛЬ-  
НОЙ ПРЕВЕНТИВНОЙ  
АНТИВОЗРАСТНОЙ  
МЕДИЦИНЫ



Вера  
Львовна  
ПАНИНА  
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ,  
ПСИХИАТР



Ольга  
Васильевна  
ЦВЕТКОВА  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ



Илья  
Игоревич  
ПАЦУКОВ  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
СЛУЖБЫ  
ТРАВМАТОЛОГИИ  
И ОРТОПЕДИИ,  
ВРАЧ-ТРАВМАТОЛОГ,  
ОРТОПЕД



Людмила  
Александровна  
ЯМНАЯ  
ВРАЧ-  
ОФТАЛЬМОЛОГ



Александр  
Сергеевич  
КУКСА  
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ-  
ОРТОДОНТ



Анна  
Сергеевна  
КОБЗЕВА  
ДЕТСКИЙ  
СТОМАТОЛОГ, ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ



Анна  
Андреевна  
ПИНЬЧУК  
ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ХИРУРГ



Олеся  
Михайловна  
ВЯТКИНА  
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ-  
ПАРОДОНТОЛОГ



Данила  
Сергеевич  
КОЧЕРГА  
ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ

8 АКТУАЛЬНО  
МЕЛКИМИ ШАГАМИ  
ПО ГОЛОЛЕДУ

10 ТЕМА НОМЕРА  
ПРЕВЕНТИВНАЯ  
МЕДИЦИНА: ЛЕГЧЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

16 ИНТЕРВЬЮ  
О «ЗДОРОВОЙ  
СПИНЕ» ИЗ ПЕРВЫХ  
УСТ

18 ТЕРАПИЯ  
ГЛАЗА В ГЛАЗА

36 ФОТОРЕПОРТАЖ



24 ТЕМА НОМЕРА  
СТОМАТОЛОГ «СТИЛЬ-  
ДЕНТ» РАССКАЗАЛА ВСЕ  
ТОНКОСТИ УДАЛЕНИЯ  
СЛОЖНЫХ ЗУБОВ  
МУДРОСТИ

28 СТОМАТОЛОГИЯ  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТУРИЗМ

**Стиль Дент+**  
стоматологическая клиника

30 ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ  
ЗУБ ДАЮ

32 ПАРОДОНТОЛОГИЯ  
ПОЛЕЗНАЯ  
СПА-ПРОЦЕДУРА  
ДЛЯ ЗУБОВ

34 ОРТОДОНТИЯ  
ЭЛАЙНЕРЫ  
EUROKAPPA





## «Евромед» провел две масштабные конференции в Новосибирске

Первая в Сибири межрегиональная научно-практическая конференция по пластической хирургии, интегративной косметологии и мультидисциплинарным решениям Euromed Beauty Conference 2025 «От науки к бренду» состоялась 20 сентября.

Участники слушали доклады именитых специалистов, обменивались опытом и подискутировали на следующие темы: пластическая хирургия, косметология, превентивная и анти-эйдж медицина, эстетическая гинекология.

Второе настолько же важное для отрасли мероприятие: Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием по урологии и избранным аспектам гинекологии «Euromed Urological & Gynecological Conference 2025»:



«Тренды и традиции» прошло в Новосибирске 31 октября и 1 ноября. Два дня живого профессионального общения, обмена опытом и новыми идеями. О том, как это было подробно в фоторепортажах на стр. 36-39.



## Открытый урок «Первая медицинская помощь»

Наши врачи: анестезиолог-реаниматолог Александр Владимирович Галуза и врач-педиатр Екатерина Григорьевна Галуза провели занятие в школе «РОСТ». Они поговорили с детьми о том, как действовать в экстренной ситуации и почему знание основ первой помощи важно для каждого. Врачи объяснили, что делать, если человек потерял сознание, перестал дышать, как помочь при удушье и почему время — главный фактор, от которого зависит жизнь. Ребят поближе познакомили с сердечно-лёгочной реанимацией и использованием дефибриллятора. Они поняли, что это не «страшно» и не «только для взрослых», а то, что может сделать каждый, если знает, как правильно действовать. Дети с большим интересом слушали и активно участвовали в практической части занятия — для них это стало не просто уроком, а возможностью почувствовать ответственность и уверенность в себе.

Такие встречи напоминают: обучать первой помощи нужно с детства, ведь именно такие знания однажды могут спасти чью-то жизнь.

## Детская эндоскопия: колоноскопия и гастро-скопия под наркозом в клинике «Евромед»

Мы понимаем, что обследование ребёнка — это всегда волнение для родителей. Поэтому в «Евромед» создали все условия, чтобы детская эндоскопия проходила безопасно, быстро и максимально комфортно для маленького пациента. В нашей клинике любые эндоскопические манипуляции ребенку можно провести под наркозом. Основные показания для назначения исследования: болезнь Крона (ВЗК) и неспецифический язвенный колит, хронические боли в животе, диарея, кровотечения из ЖКТ, рецидивирующие инфекции дыхательных путей или обструктивный синдром бронхов, патологии пищевода и желудка, нарушения роста, анемия, недостаточность усвоения питательных веществ.

Наш специалист: врач-эндоскопист, детский хирург Геннадий Евгеньевич Ивановский проведет процедуру максимально бережно, внимательно и профессионально. Запишитесь на консультацию прямо сейчас по телефону 8 (383) 209-03-03.



Сканируйте QR-код

## Учимся и применяем

Врачи клиник «Евромед» и «СтильДент» постоянно повышают свою квалификацию и внедряют полученные знания в работу.

Наши стоматологи Любовь Васильевна Стасюк и Николай Викторович Сопильняк побывали в Китае и прошли обучающий курс «Лазерные технологии в

стоматологической практике». Познакомились с коллегами, обменялись опытом и привезли домой новые знания, которые будут внедрять в свою повседневную работу.

Достаточно много врачей клиники «СтильДент»: Артур Павлович Саенко, Евгений Николаевич Прохоров, Умен Бахтиярович Гаджиалиев, Анна Сергеевна Маличенко, Дмитрий Викторович Душин, Александр Лёвович Тттян и Элдар Алванович Алиев побывали на обучении по передовому методу коррекции прикуса – сплант-терапии в Москве. Стоматологи узнали больше о консервативном (не-хирургическом) методе лечения, при котором используется индивидуально изготовленная окклюзионная шина (сплант) для коррекции прикуса и работы височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). Применять полученные знания теперь будут в стенах клиники «СтильДент».

В Узбекистане, в Ташкенте проходило еще одно интересное обучение «DIGITAL VERTIPREP: Вертипреп в цифре». Методику вертикального препарирования, которая используется для подготовки зуба к установке ортопедических конструкций детально изучали врач-стоматолог-ортопед Анна Сергеевна Маличенко и врач-стоматолог-ортопед, гнатолог Артур Павлович Саенко.



Врачи клиники «Евромед» не отстают от своих коллег и тоже постоянно обучаются, обмениваются опытом. Так врач-хирург, эндоскопист, к.м.н., заведующий операционным блоком клиники Юлий Михайлович Ковган посетил ежегодную эндоскопическую конференцию с международным участием «Эндо-Форум». Доктор принял непосредственное участие в практической части форума – мастер-классе по эндоскопической подслизистой диссекции на трупных свиных желудках.



## Наши доктора в лидерах премии «Продокторов 2025»

Гордимся своими специалистами, ведь они каждый год занимают лидирующие позиции на престижных медицинских премиях. **Сегодня поздравляем лауреатов премии «Продокторов 2025»:**

**2 место** - Светлана Игоревна Безменова (выбор пациентов в рейтинге гинекологов-эндокринологов НСО)

**2 место** - Алексей Владимирович Ванхальский (выбор пациентов в рейтинге онкологов НСО)

**3 место** - Виктор Вадимович Аникин (выбор пациентов в рейтинге массажистов НСО)

**3 место** - Олеся Михайловна Вяткина (выбор пациентов в рейтинге пародонтологов НСО)

**3 место** - Андрей Олегович Чернов (выбор пациентов в рейтинге стоматологов-хирургов НСО)

**3 место** - Валерия Викторовна Моложенко (выбор пациентов в рейтинге детских эндокринологов НСО).

Гордимся своими докторами и благодарим каждого, кто голосовал.



# МЕЛКИМИ ШАГАМИ ПО ГОЛОЛЕДУ

Зима и лето все время соревнуются друг с другом за звание «Самого травмоопасного сезона». Летом врачи отмечают большое количество одних травм, зимой преобладают другие. Первые сегодня не актуальны, вторые же напротив – очень, ведь за окном сугробы, гололед и морозец. Как помочь себе и близкому, когда получил зимнюю травму – главный вопрос сезона. Эти простые инструкции лучше знать всем.

## ВИДЫ ЗИМНИХ ТРАВМ

Зимние травмы – это, как правило, повреждения, связанные с падением на гололеде, на снегу. Чаще всего в холодное время года травматологи фиксируют перелом лучевой кости – типичное место, которое страдает, когда человек падает на вытянутую руку, перелом лодыжки, когда подворачивается нога, а также к зимним травмам часто относят перелом хирургической шейки плеча и перелом шейки бедра.

Особая категория зимних травм – повреждения, полученные во время катания на сноуборде и горных лыжах. В травматологический пункт часто поступают такие пациенты с тяжелыми переломами голеней, костей предплечья и локтевого отростка.

По признанию травматологов, самые непростые в лечении – оскольчатые внутрисуставные и открытые переломы, а также застарелые травмы, когда человек не обратился к врачу в течение первых двух-трех недель и перелом начал срастаться. Исправить такую ситуацию можно, но крайне сложно.



## ТОЧНО ЕДЕМ В БОЛЬНИЦУ!

Посетить травматолога лучше при получении любой более-менее серьезной травмы. Существуют такие повреждения, когда, казалось бы, «ничего страшного» оборачивается операцией. Однако есть так называемые «красные флаги», которые указывают на то, что в больницу нужно ехать незамедлительно. В первую очередь это признаки визуальной деформации конечностей, нарастающий отек, обширная гематома, нарушение функции травмированной конечности, когда, например, невозможно наступить на ногу или полноценно пользоваться рукой. В таких случаях посетить врача-травматолога необходимо как можно скорее. Если вовремя не обратиться это может существенно усложнить лечение, а иногда даже привести к полной потере функции конечности.

# УМЕНЬШАЕМ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ЗИМОЙ

Самая эффективная профилактика травматизма – это соблюдение простых правил:

- одевайтесь по погоде;
- не пренебрегайте зимней обувью с хорошим протектором;
- используйте специальные антискользящие насадки на сапоги (must have для людей в возрасте);
- внимательно смотрите куда наступаете, особенно во время спусков с лестниц, обходите участки гололеда;
- во время зимних спортивных активностей используйте специальную защиту: шлем, наколенники, налокотники и вообще грамотно оценивайте свои силы.

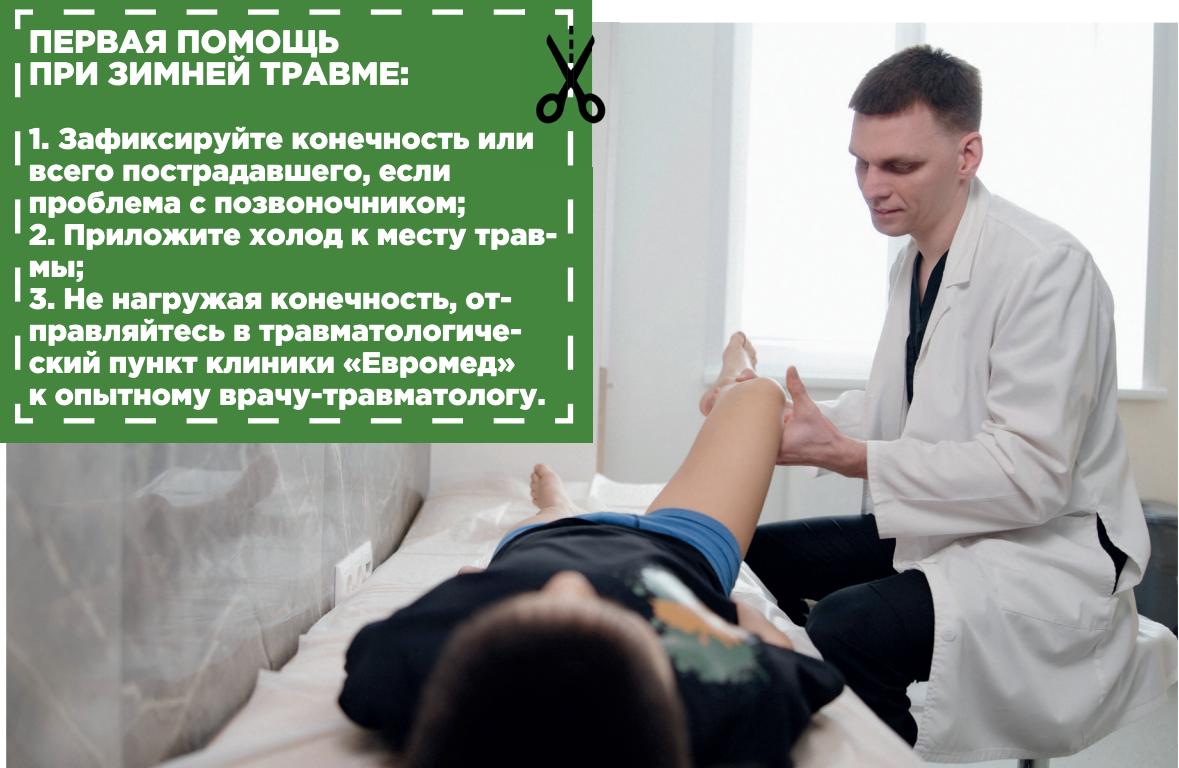
## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНЕЙ ТРАВМЕ:

1. **Зафиксируйте конечность или всего пострадавшего, если проблема с позвоночником;**
2. **Приложите холод к месту травмы;**
3. **Не нагружая конечность, отправляйтесь в травматологический пункт клиники «Евромед» к опытному врачу-травматологу.**



Руководитель службы  
травматологии и  
ортопедии, врач-  
травматолог-ортопед  
Илья Игоревич  
Пацулов

◀ *Травмы – это практически всегда вещь случайная. Часто бывает, что не получить травму просто нет возможности, однако подстраховать себя и уменьшить риск мы с вами в силах. Из очевидного: не стоит выходить на улицу в состоянии алкогольного опьянения и уж тем более в нетрезвом виде не стоит вставать на коньки, лыжи или кататься на плюшках ➞*



Отличить перелом от растяжения, ушиба и других травм может только опытный врач с помощью инструментальных методов диагностики. Сделать это самостоятельно невозможно, поэтому при любом даже малейшем подозрении на перелом очень желательно обратиться в больницу.



/ ТЕМА НОМЕРА

# ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА

## ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

*Забота о собственном здоровье – давно уже не дань моде, а настоящая необходимость. Мы привыкаем прислушиваться к своему телу, проходить чекапы, узи, проверять некоторые показатели, но все это мы делаем в большинстве своем, чтобы «не пропустить». Врачи «Евромед» же призывают использовать метод «не допустить» – с помощью интегративного превентивного подхода, который развивается сегодня не по дням, а по часам. Профилактика всегда проще, чем лечение. Об этом актуальном направлении читайте ниже.*

### САМОЕ НАЧАЛО

С незапамятных времен великие врачи-ученые-философы говорили о предупредительной медицине. Но в те времена под профилактикой подразумевали больше именно предотвращение инфекционных заболеваний в обществе в целом.



*Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесёт несомненную пользу человечеству*

Н.И.Пирогов



Понятие современной превентивной медицины (5Р-медицины) появилось в 2008 году и было сформулировано американским биологом по имени Лерой Худ, получившим известность как создатель устройств для секвенирования и синтеза ДНК. Изначально в основе подхода был принцип 4Р. Согласно ему современная медицина должна быть:

- Персонализированной (Personalized) – учитывающий индивидуальные особенности и реакции пациента;
- Предиктивной (Predictive) – распознающей заболевания на ранних стадиях;
- Превентивной (Preventive) – нацеленной не только на лечение, но главным образом на предотвращение заболеваний;
- Партиципативной (Participatory) – требующей активного участия и вовлеченности пациента. В дальнейшем появился еще один пункт
- Прецизионной – максимально точной и точечной.

В России превентивная медицина, как официальный метод появилась в 2018 году, когда был подписан Приказ №186 от 24 апреля 2018 года «Об утверждении концепции предиктивной, превентивной и персонализированной медицины».

### ЧТО ТАКОЕ «ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА»?

Это подход, когда врач изучает состояние здоровья пациента индивидуально и досконально. Важное значение здесь отводится анализу генетических особенностей и других биомаркеров для понимания предрасположенности человека к тому или иному заболеванию, также изучается влияние окружающих факторов – катализаторов возможных патологических процессов. На основе этих данных врач составляет комплекс профилактических мер для того, чтобы не допустить разви-

тия заболевания. В числе этих мер и применение лекарственных препаратов – обычных и таргетных (мишень-специфических).

Главная особенность превентивной медицины в проактивном подходе к здоровью человека – те самые 5Р, на которых она основывается. Это направление не только отвечает на вопрос: «Как вылечить человека?», но и на вопрос: «Как сделать так, чтобы человек не заболел?»



**«Превентивная медицина – это всегда про образ жизни. Из универсальных рекомендаций: налаженный режим труда и отдыха, достаточный сон, стрессопротекция, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание»,** – рассказывает врач-терапевт, гастроэнтеролог, врач интегральной превентивной антивозрастной медицины Маргарита Валерьевна Миронова



**Регулярно совершать омовение тела, не прикасаться к грязным предметам, постоянно заниматься физкультурой**

Труд «О гигиене»

Абу Али Ибн Сина (Авиценна)

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Процесс взаимодействия врача и пациента при превентивном интегративном подходе всегда начинается с опроса (анкетирования) и осмотра пациента для более детального выявления факторов риска и особенностей образа жизни пациента.

Затем назначаются лабораторные и инструментальные исследования, генетические тесты для определения индивидуальных рисков. Врач анализирует результаты и формирует персональный план профилактики или лечения, направленный на предотвращение развития заболеваний. Такой подход позволяет выявлять проблемы на самых ранних этапах и своевременно вмешаться, сохранив здоровье и улучшив качество жизни.

После составления плана оздоровления частота посещений врача зависит от индивидуальных факторов пациента, его возраста, генетических особенностей, хронических заболеваний. При отсутствии жалоб и рисков рекомендуется посещать врача раз в год для общего контроля и обновления схемы профилактики. При наличии хронических заболеваний, факторов риска или

## КОНКРЕТНЫЕ ПРИМЕРЫ

Самый простой пример обследования в рамках превентивной медицины – это всем известный чекап, но составленный для конкретного человека, с учетом его образа жизни, наследственности, возраста, самочувствия в данный конкретный момент.

В педиатрии яркий классический пример – неонатальный скрининг на наличие ряда моногенных наследственных заболеваний, который берется в роддоме в первые сутки после рождения. Если выявляются отклонения – врач направляет маму с малышом на консультацию генетика, где они обсуждают коррекцию возможных метаболических нарушений с раннего возраста. Если пропустить этот момент, через некоторое время изменения становятся труднообратимыми. Такое исследование давно введено в обычную рутинную практику, а мы даже не задумываемся о том, что это и есть превентивная медицина.

выявленных проблемах, частоту визитов увеличивают до нескольких раз в год для мониторинга и коррекции плана лечения.

## КОМУ ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА НЕОБХОДИМА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Посещение врача превентивной интегративной медицины полезно и показано каждому, поскольку профилактика помогает сохранить здоровье и предупредить развитие заболеваний. В первую очередь консультация врача необходима людям с наследственной предрасположенностью к хроническим болезням, тем, кто испытывает частые стрессы, имеет избыточный вес, ведет малоподвижный образ жизни или сталкивается с неблагоприятными экологическими и профессиональными факторами, готовится стать родителями. Также обязательно посещение при наличии метаболических нарушений, частых простудах, аутоиммунных заболеваниях и в пожилом возрасте.



## / ТЕМА НОМЕРА

К доктору, специализирующемуся на предупредительной медицине, можно обратиться при таких симптомах, как постоянная усталость и слабость без видимых причин, необъяснимая потеря или набор веса, нарушения сна, частые головные боли, выпадение волос, частые респираторные заболевания, кашель, изменения в коже (сухость, изменение цвета, высыпания), изменения настроения, проблемы с памятью и концентрацией.

Также хороший повод для визита к превентивному терапевту – начало работы с косметологом или пластическим хирургом, таким образом мы подготовим организм к процедурам, поможем улучшить эффект и быстрее пройти реабилитацию после манипуляций.



**«Превентивная медицина актуальна сейчас из-за роста хронических заболеваний и изменений образа жизни, влияющих на здоровье (стрессы, экология, питание). Государственные программы нацелены на борьбу с основными причинами смертности: онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. План включает раннее выявление и профилактику этих болезней, что может дать прибавку к общему жизненному времени в среднем на 12 лет — примерно на 5 лет за счет снижения смертности от онкологии, на 7 лет — благодаря уменьшению сердечно-сосудистых болезней, и еще 1 год за счет сокращения употребления алкоголя. Эти меры позволяют не только продлить жизнь, но и повысить качество здоровья и активного долголетия всей популяции», — говорит врач-терапевт Ольга Васильевна Цветкова**



**Превентивная медицина была официально утверждена приоритетным направлением развития в России указом Президента Владимира Путина от 18 июня 2024 года. В этом указе среди семи приоритетных направлений научно-технологического развития страны названа «Превентивная и персонализированная медицина, обеспечение здорового долголетия». Документ задает стратегический курс на развитие профилактической медицины, внедрение инноваций и повышение качества жизни населения посредством раннего выявления и предупреждения заболеваний.**

**«Болезнь легче предупредить, чем лечить»**

**Гиппократ**

# КАК НАСЛАЖДАТЬСЯ КРАСИВОЙ ЗИМОЙ, А НЕ БОЛЕТЬ

ЗИМА В СИБИРИ

## 5 советов вам и вашему организму от Анны Евгеньевны Макаровой – иммунолога «Евромед»

### 1. Соблюдайте режим сна и отдыха

Зимой в нашей морозной Сибири, в резкоконтинентальном климате, когда рано темнеет и поздно рассветает очень важно соблюдать режим сна. Нужно обязательно ложиться пораньше – до 22 – вне зависимости от того, во сколько вставать. Это объясняется циркадным ритмом наших гормонов – суточной, циклически меняющейся выработкой различных гормонов в разные периоды дня и ночи, которая управляет главным образом светом.



При первых признаках простуды мы ощущаем, не действие именно патогенов на наш организм, а эффект наших собственных веществ. Они начинают разворачивать иммунный ответ, « побочные эффекты» которого как раз повышение температуры, снижение аппетита, вялость, слабость, сонливость. Нам не стоит эти эффекты подавлять жаропонижающими или комбинированными препаратами для симптоматического лечения, кроме индивидуальных случаев, таких как фебрильная лихорадка или выраженная головная боль. Самое главное: помочь нашим ценным веществам запустить правильный иммунный ответ. Для этого обычно достаточно обильного теплого питья и сна. Иммунный ответ на любой инфекционный процесс запускается в течение 3-5 дней и человек выздоравливает на 5-7 день. Нет волшебной таблетки, чтобы пойти на работу или в школу на 3 день. Здесь важно не быстрее поправиться, а обойтись без осложнений, затянувшегося процесса или хронизации заболевания.

### 2. Проводите время с дорогими сердцу людьми

Чувствовать себя лучше в серые суровые зимние дни нам помогает все, что делает нас счастливее. Обычно это душевное времяпрепровождение в кругу семьи, просмотр фильмов, совместное приготовление ужинов. Если говорить именно о добавках, то витамин D, препараты с янтарной кислотой, поливитамины, препараты для микрофлоры кишечника превентивно заботятся о нашем хорошем самочувствии!

### 3. Вечная классика для иммунитета: компот, морс и чай с лимоном

Прохладными зимними вечерами просто так или когда уже чувствуете первые признаки заболевания на помощь приходят «бабушкины» методы. Народные советы работают безусловно, но и не специфично. Чай с лимоном, медом, вареньем допускается, ключевое же именно обильное питье, можно даже вкусный домашний компот или морс.

### 4. «Не разболеться» не получится – не мешайте организму бороться с инфекцией

### 5. Питание и физическая нагрузка – два кита, на которых держится наш иммунитет

Ежедневно в нашем организме созревает огромное количество иммунокомпетентных клеток, а для их построения требуется много белков, для гормональных реакций нужны жиры, для настроения и умственной деятельности углеводы. Соответственно наше питание должно быть сбалансировано и ни в коем случае не ограничиваться только быстрыми углеводами. Что касается физической нагрузки, то она важна для дыхательной системы, суставов, мышечного корсета, профилактики остеопороза. Многие зимние активности приносят нам позитивные эмоции. Важно избегать травматичных видов спорта или заниматься ими в сопровождении инструктора в соответствующей экипировке и условиях. Травмы, длительная обездвиженность, отсутствие прогулок на свежем воздухе также является индуцирующим фактором для вторичного нарушения иммунной системы.



**Врач-психотерапевт,  
психиатр  
Вера Львовна Панина**

**Эпиграф:**

**«А у меня в гостях были сегодня Хандра Иванна и Загон Загоныч. Ну посидели с ними, выпили, а они вьозьми и на ночь останься...»**

**Борис Леонидович Пастернак**

С незапамятных времен человечество сталкивалось с многими преградами и страхами в процессе эволюции. Одним из таких был страх изменения климатических условий, похолодание и, как следствие, связанный с этим возможный голод и гибель индивида. Это не могло не влиять на психоэмоциональный фон человека и не привести ощущение тревожности и беспокойства за завтрашний день. Казалось бы, современный мир сегодня диктует другие страхи. Но смутное беспокойство перед предстоящей зимой нас до сих пор не отпускает. Мы инстинктивно делаем заготовки на зиму, хотя магазины полны продовольствием, закупаемся теплой одеждой, утепляем жилище, начинаем больше и чаще питаться. Все наши физиологические и психические процессы перестраиваются на возможную борьбу с предстоящими трудностями. Отсюда и идут истоки сезонного депрессивного расстройства, так называемой «зимней депрессии». Количество солнечных дней уменьшается, все больше мы бодрствуем в темное время суток, меняется содержимое продоволь-

ственной корзины, кроме того, мы должны ежедневно беспокоиться о комфорте и тепле нашего физического тела. Конечно, все это не прибавляет настроения и оказывает угнетающее воздействие на нашу психику.

Неосознанно мы сами пытаемся справиться с сезонной депрессией. Проходит пара недель и на деревьях и витринах магазинов начинают гореть огоньки, блестят красные шары, появляются изображения плюшевых медведей и Дедов Морозов, которых призваны нас подбодрить и повысить настроение. Употребление высокогледводной и богатой жирами и белками пищи тоже нас приободряет, как и ожидание чуда и сказочного Деда Мороза. Так почему же в борьбе с депрессией не воспользоваться этими старыми «дедовскими» способами, которые работают не одно столетие? Есть сомнения в их эффективности? Тогда разберемся более детально в понятии «сезонное депрессивное расстройство» (далее СДР).

## ПОДРОБНЕЕ О СДР

К основным признакам СДР относятся следующие:

- Эмоциональные проявления: сниженное настроение, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше приносила удовольствие, избегание общения с людьми, желание уединиться, раздражительность, иногда конфликтность, чувство собственной никчемности, бесполезности, трудности с концентрацией внимания, снижение мотивации, тревога и беспокойство.
- Физические проявления: сонливость, трудности с пробуждением по утрам или наоборот бессонница, повышенный аппетит или наоборот потеря аппетита и веса, быстрая утомляемость, снижение работоспособности и жизненной энергии, пассивность.

### ОТСЛЕДИЛИ СИМПТОМЫ, ЧТО ДАЛЬШЕ?

Если вы заметили у себя вышеперечисленные симптомы, рекомендую обратиться к врачу для того, чтобы выяснить характер проблемы: физиологическая, психическая или сочетанная. Далее надо посмотреть дефициты: есть ли недостаток витаминов, в том числе группы В, Д, недостаток выработки мелатонина, обязательно проверить работу эндокринной системы (гормоны щитовидной железы) и убедиться, что нет физиологических отклонений, которые отнимают энергию и силы у организма.



### КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

#### 1. Светотерапия

Данный способ основан на замещении солнечного света интенсивным ярким освещением. Для этой цели могут использоваться лампы полного спектра. Также могут применяться специальные фитолампы, которые умело имитируют излучение солнца, улучшают настроение, помогают избавиться от депрессивных мыслей.

#### 2. Витаминотерапия

Крайне важно обогащать свой рацион витаминами и микроэлементами. Особое внимание в борьбе с зимней депрессией стоит уделить витамину Д. Его можно принимать в виде пищевой добавки. Ароматерапия также помогает в борьбе с депрессивным состоянием. Можно добавлять эфирные масла в ванну во время приема водных процедур или же использовать ароматические свечи.

#### 3. Медикаментозная терапия

Назначается только специалистом в особо сложных ситуациях и при запущенных состояниях. Такая терапия обычно заключается в применении антидепрессантов.

Наилучшим способом борьбы с зимней депрессией является психотерапия. Специалист сумеет разобраться с тем, что именно спровоцировало такое состояние, найти корни проблемы, объяснить, как нужно пережить депрессию. Во время зимней депрессии очень важна поддержка близких, общение с друзьями и родными, иногда терапевтический эффект приносит даже просто нахождение рядом с людьми – это помогает почувствовать себя более уверенно и спокойно. Во время СДР главное — не замыкаться в себе и искать способы поднять настроение.

# «ЗДОРОВОЙ СПИНЕ» ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



*Плохое настроение, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, частые головные боли — все это может быть следствием неправильной осанки, искривленного позвоночника. Многие из нас просто не знают, что такие состояния можно не просто убрать навсегда, а успешно предотвратить. Часто бывает достаточно лишь комплексно подойти к решению проблемы: довериться специалисту, пройти курс специализированного массажа и добавить физические упражнения. В «Евромед» разработали специальную профилактическую программу «Здоровая спина» — она показана всем, кто ведет сидячий образ жизни, то есть практически каждому человеку. Подробнее о новом чекапе мы поговорили с врачом травматологом-ортопедом, к.м.н., физиотерапевтом, кистевым терапевтом Евгенией Андреевной Анастасиевой.*

**- Евгения Андреевна, почему вообще возникла такая необходимость создать программу «Здоровая спина»?**

- Программа «Здоровая спина» была создана из-за высокого спроса. К нам в клинику часто обращаются люди с только начавшимися проблемами со спиной, а также те, у кого явно нет таких признаков, но они уже чувствуют быструю утомляемость, снижение работоспособности, испытывают периодические боли в спине и шее.

Многие пациенты обращаются с жалобами на то, что нет сил, периодически беспокоят боли в спине и шее. Наличие данных жалоб так же нередко может зависеть от состояния спины. Программа профилактики «Здоровая спина» — это комплекс

мер, включающий физические упражнения для укрепления мышечного корсета, массаж, а также соблюдение эргономики и правил повседневной жизни для снижения нагрузки на позвоночник. Цель программы — улучшение осанки, мобилизация отделов позвоночника, снятие мышечного напряжения, профилактика синдрома хронической усталости и предотвращение болей, травм и заболеваний позвоночника.

В нашем новом комплексе лечебная физкультура дополняется специализированным массажем. Изолированное прохождение обычного массажа не имеет должного и долгосрочного эффекта — нам обязательно нужна физическая активность, но не вся подряд, а точечная, направленная последовательно на все группы мышц спины.

**- Из чего состоит сама программа: массажи и лечебная физкультура?**

- В программу «Здоровая спина» входит консультация травматолога-ортопеда по спецпредложению, массаж и занятия ЛФК. Сочетание пассивных (массажа) и активных (физкультура) техник дает просто потрясающий эффект. Лимфодренаж, снятие зажимов, расслабление мышц дополняют активные правильно направленные физические упражнения. Все эти манипуляции всегда сопровождаются специалистами: во время физкультуры с пациентом рядом постоянно находится врач ЛФК, который показывает, как выполнять упражнения, внимательно следит за техникой и корректирует выполнение в процессе.

В основном, комплекс «Здоровая спина» назначает врач-травматолог-ортопед, когда пациент приходит к нему на прием. Доктор при осмотре определяет наличие проблемы либо самое-самое начало каких-то изменений, исходя из чего назначает дообследование и лечение. Естественно, при серьезных проблемах программа профилактики не подойдет. При наличии незначительных изменений, для профилактики и для предупреждения более серьезных последствий, действительно, врач выберет именно программу «Здоровая спина».

Программа является профилактической и не поможет при острых болях и серьезных проблемах со спиной

Попасть на лечение по спецпрограмме можно несколькими способами.

Первый вариант — записаться на прием травматолога-ортопеда, заранее сообщив при записи по телефону или в комментариях, что интересует именно программа. Второй вариант — когда на приеме врача выясняется необходимость прохождения программы «Здоровая спина».

После приема травматолога-ортопеда, если пациент решается на программу «Здоровая спина», то идет в регистратуру и расписывает сеансы массажа и сеансы ЛФК — ему подбирают удобные дни, удобное время и составляют расписание, опираясь на рекомендации врача о промежутках между занятиями. И все. Пациенту остается только начать посещать сеансы массажа, ЛФК и оценивать результат.

Программа имеет несколько тарифов, выбирайте тот, который подходит именно вам

**- Людям, с какими симптомами вы рекомендуете пройти эту программу?**

- Программа рекомендована тем, кто ведет сидячий и малоподвижный образ жизни, тем, у кого работа связана с подъемом тяжестей, но как таких симптомов серьезного нарушения осанки, проблем с позвоночником еще нет. Также хорошие результаты данной программы мы наблюдаем у школьников и студентов, пациенты отмечают улучшение общего самочувствия, концентрации и настроения. Наша программа в большей степени выполняет скорее превентивную функцию, то есть предотвращает развитие заболеваний позвоночника — действует на опережение.

Опять же особая категория людей, которым мы с коллегами настоятельно рекомендуем комплекс «Здоровая спина» — это школьники. Они постоянно носят тяжелые рюкзаки, часто сидят в скрученном положении. При этом сам по себе рюкзак не является причиной нарушения осанки, однако он сильно влияет на утомляемость мышц спины, что в современных условиях (гаджеты и длительное статическое положение тела) влияет на осанку и на организм в целом.

Профилактическая программа «Здоровая спина» подойдет почти каждому человеку. Ее можно приобрести себе, а можно в подарок близким, позаботившись об их здоровье.



# ГЛАЗА В ГЛАЗА



Ежегодные визиты для проверки состояния глаз особенно важны для людей возраста 55+ из-за повышенного риска возрастных заболеваний, которые могут привести к потере зрения. В этом случае регулярное посещение врача необходимо даже при отсутствии тревожных симптомов.

Осмотр начинается с визометрии, когда пациент озвучивает символы или буквы, выведенные на экран с помощью специального проектора знаков или напечатанные на таблице. Эта процедура проводится для определения остроты зрения и является одной из самых точных для диагностики многих офтальмологических проблем. Также врач на приеме оценит уровень внутриглазного давления — это важно для оценки риска возникновения глаукомы.

Процедура проводится с помощью современного тонометра «iCare» и не приносит пациенту никакого дискомфорта.

Следующий этап — биомикроскопия переднего отрезка глаза. Диагностическая процедура проводится с помощью специальной щелевой лампы, которая благодаря многократному увеличению позволяет офтальмологу изучить прозрачность структур, состояние роговицы, конъюнктивы, различных оболочек глаза. Затем с помощью линзы тщательно осматривается глазное дно — врач проверяет наличие патологических изменений на сетчатке глаза, осматривает диск зрительного нерва, макулярную зону. Таким образом могут быть диагностированы возрастная макулярная дистрофия и отслойки сетчатки.

*Наши глаза — пожалуй, первое, что приходит на ум, когда мы начинаем беседу об органах чувств в человеческом организме. И это не случайно... Именно благодаря зрению, мы имеем возможность восхищаться красками окружающего мира. К сожалению, не всем нам удается сохранить свое зрение таким, каким оно было в детские годы. Агрессивные внешние воздействия, повышенные нагрузки — сегодня норма жизни. Риск развития заболеваний, влияющих на зрение, наряду с пресбиопией (возрастным снижением зрения) особенно велик у людей старшего возраста. Вовремя выявлять проблемы и решать их помогают регулярные профилактические осмотры у офтальмолога. Подробнее об этом наш сегодняшний текст.*

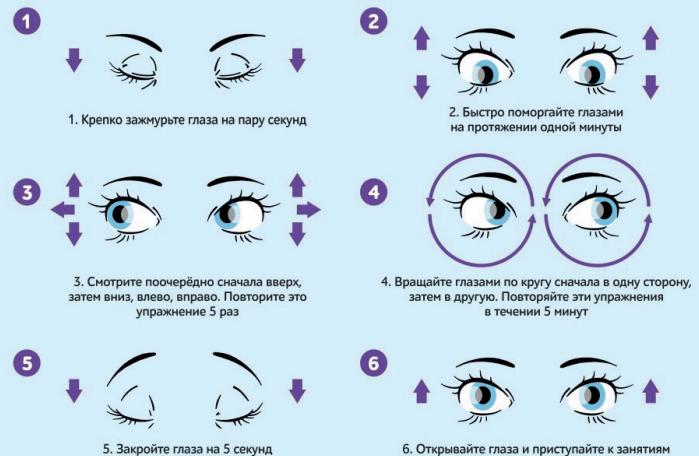
## БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

Регулярные профилактические осмотры особенно для людей возрастом 55+ — инструмент своевременного выявления, а значит и более эффективного лечения, замедления прогрессирования серьезных патологических состояний: начиная от нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость), астигматизма, катаракты, глаукомы и заканчивая дистрофическими изменениями, кровоизлияниями, отслойками сетчатки. Врач-офтальмолог также может обнаружить признаки системных заболеваний, таких как гипертония или сахарный диабет.

*«Дальнейшее ведение пациентов после выявления заболеваний всегда индивидуально. Так, например, при обнаруженной глаукоме мы назначаем лечение и направляем пациента на дообследование. Если же диагностированы проблемы с сосудами — обычно это происходит при повышенном артериальном давлении, то действуем дальше в tandemе с терапевтом. Работать вместе с другими узкими специалистами, например, с эндокринологами и неврологами приходится сегодня достаточно часто. Хорошо, что в «Евромед» — это легко: записаться к нужному врачу можно сразу же после приема у офтальмолога», — говорит врач-офтальмолог Людмила Алексеевна Ямная.*



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



## ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Здоровье глаз начинается со здорового образа жизни, отсутствия или хотя бы сокращения вредных привычек: никотина и алкоголя в первую очередь – они негативно влияют на сосуды глаз и ограничивают приток кислорода к тканям. Второй пункт – это соблюдение режима сна и отдыха. Страйтесь высыпаться, спать не меньше 7-9 часов, так как полноценный сон замедляет старение и помогает глазам восстановиться после тяжелого рабочего дня. Физическая активность здесь тоже важна – упражнения улучшают кровообращение в том числе и в области глаз.

Для профилактики возрастных офтальмологических изменений за состоянием глаз особенно важно следить пациентам, страдающим такими хроническими заболеваниями как сахарный диабет и артериальная гипертензия, так как они тоже могут негативно влиять на состояние органов зрения. Ключевую роль в этом вопросе играет сбалансированное питание – употребление полезных продуктов в пищу: в нашем рационе должны быть продукты, богатые витаминами, антиоксидантами, лютеинами, Омега3.

### Полезные продукты для наших глаз:

- морковь
- черника
- рыба
- зеленые листовые овощи
- яйца
- тыква
- апельсины

Для тех, чья работа связана с долгим нахождением за компьютером или чтением документов, самый главный совет – перерывы каждые 20-30 минут. В это время рекомендуется делать гимнастику для глаз (см. картинку) – она улучшает кровоснабжение, циркуляцию кислорода, снимается лишняя нагрузка с глаз. Для работающих также важна правильная организация рабочего места, в частности, хорошее освещение. В числе профилактических мероприятий: посещение офтальмолога раз в год даже при отсутствии жалоб, использование солнцезащитных очков, грамотная, назначенная врачом коррекция зрения.



Наш консультант:  
врач-офтальмолог  
**Людмила  
Алексеевна  
Ямная**



**Врач-педиатр, вакцинолог,  
специалист по нутрициологии  
Екатерина Григорьевна Галузя**

**Образование: НГМУ  
Стаж работы: 15 лет**

**- Как пришли в медицину и почему именно в педиатрию?**

- После одиннадцатого класса подала документы в несколько ВУЗов и во все поступила: в театральный институт на музкомедию, в медицинский университет на педиатрический и лечебный факультеты. Потом надо было определиться, где оставаться учиться. Тогда представила, что мне 30 лет, и я отвечаю на вопрос: «Ты кто?». «Я - актриса!» или «Я - врач!», поняла, что, конечно же, врач мне ближе.

Следующим шагом мне пришлось делать выбор между терапией и педиатрией, я поступила примерно также: спросила себя, с кем мне будет приятнее работать: с бабулечками и дедулечками или сладкими малышами? По зову сердца выбрала малышей.

**- Что вам больше всего нравится в работе?**

- Для меня педиатрия – это, в первую очередь – большая, искренняя любовь, а не только способ заработка денег, поэтому мне здесь нравится абсолютно все: и разбираться в сложных случаях, и просто наблюдать малышей. Ко мне приходит очень много тревожных мам, которые волнуются, переживают и одна из моих главных задач – их успокоить. Для этого обычно достаточно объяснить, почему произошло то, что произошло, рассказать, что нужно делать, чтобы вылечиться и дать рекомендации, как себя вести, чтобы не повторялось. Я всегда говорю своим пациентам, что залог счастливой и спокойной семьи – спокойная

мама. Поэтому для меня очень важно, чтобы мама на приеме задала интересующие вопросы, получила на них ответы, выдохнула и была абсолютно счастлива.

**- Если бы вы не стали врачом, чем бы тогда занимались?**

- Я могла бы стать дефектологом – у меня очень много особенных пациентов даже на педиатрическом приеме. Могла бы стать няней или, например, воспитателем в детском саду. Это точно была бы помогающая профессия, связанная с детьми.

**- Давайте немного о вас вне профессии...  
Есть ли у вас хобби?**

- Самое любимое времяпрепровождение – чтение, но учитывая то, что у меня сейчас маленький ребенок, читаю я категорически мало. Мне бесконечно нравится учиться, и я делаю это постоянно: один курс заканчивается, покупаю другой. «Движение – жизнь», а медицина не стоит на месте, и я пытаюсь всячески «догнать» новшества в профессии. Как сторонник доказательной медицины много читаю различные исследования – это в целом тоже можно назвать «хобби».

Я увлекаюсь шитьем и вязанием, получаю огромное удовольствие от самого процесса. Мне очень нравится что-то делать своими руками: лепить из глины чашечки, тарелочки, изготавливать блокнотики из смолы, различные украшения из пластики, какие-нибудь гипсовые фигурки, изделия. Также занимаюсь вокалом.



**Анестезиолог-реаниматолог  
Умар Низамович Гасанов**

**Образование: НГМУ**

**Стаж работы: 6 лет**

**- Когда и как стало понятно, что хотите быть врачом?**

- После 9 класса поступил в Бердский медицинский колледж. Тогда стоял выбор между архитектурным и медицинским. Не секрет, что в таком раннем возрасте на наши желания, мнения и выборы влияют родители. Они-то и предложили мне съездить посмотреть Бердский медколледж. Побывал там – мне все понравилось и подал документы на «сестринское дело», квалификация «медицинский брат». Отучился, еще за год прошел повышение квалификации и стал фельдшером.

Родители рассказывали, что у меня в детстве всегда были склонности к медицине (улыбается). Может это у всех так, но я интересовался внутренностями ящериц, лягушек... Одно время сильно просил у родителей микроскоп. Нравились биология и химия.

Еще из интересного: во время учебы в колледже мы – студенты часто ходили на практические занятия. Все парни, учащиеся в медицинских учреждениях, мечтают стать хирургами. И вот я пришел на первое практическое занятие, нас сразу повели в операционную, где мы должны были наблюдать за ходом операции стоя у операционного стола. Я чуть-чуть постоял, понял, что это совсем не мое и отказался от затеи быть хирургом.

**- На что решили поменять?**

- Еще в колледже я думал о поступлении в Медицинский университет и остановился на специальности «кардиолог» – что-то меня интересовало в втой-то специальности. Закончив колледж, поступил в ВУЗ на педиатрический факультет. Все будущие годы

параллельно с учебой работал фельдшером в скорой помощи. И здесь уже мне стала нравиться именно реанимация.

Скорую помощь вызывают в достаточно сложных случаях. Часто ты находишься один на один с тяжелым пациентом и надо провести реанимационные мероприятия, стабилизировать его, а иногда даже в прямом смысле «достать с того света». Только ты и пациент, помочи ждать неоткуда – все зависит от тебя. В этом есть свой адреналин. Так я и определился, что дальше пойду в ординатуру по анестезиологии-реаниматологии.

**- Был ли в вашей практике такой случай, который вы запомнили на всю жизнь?**

- Самый запоминающийся случай произошел в первый день моей работы в скорой помощи. Мы приехали на вызов к новорожденному ребенку: произошла асфиксия во время кормления. Малыш был без сознания – мы проводили полноценную реанимацию. Это, конечно, осталось в памяти.

**- Если не врачом, тогда кем бы вы могли быть?**

- У меня изначально был выбор между медицинским и архитектурным. До института я учился в детской школе искусств: рисование, черчение... Хотел стать дизайнером. Наверное, им бы и стал.

**- Чем занимаетесь в свободное время?**

- Мне нравятся активные виды спорта, ну и в последние годы я прочувствовал всю прелест путешествий. Хочется посетить много интересных мест.



**Врач-стоматолог-терапевт  
Данила Сергеевич Кочерга**

**Образование: НГМУ  
Стаж работы: 5 лет**

**- Когда впервые поняли, что хотите быть врачом?**

- Стать врачом я решил в классе в 6-7. Каких-то еще вариантов у меня не было – не рассматривал другие профессии. Как захотел стать стоматологом в старшей школе, так к этому и шел.

Почему выбрал терапию? Понравилось. У меня была возможность поработать ассистентом со стоматологами многих специализаций: хирургами, ортопедами, терапевтами, ортодонтами, воспользовавшись ей понял, что больше всех мне по душе терапевтическая стоматология.

**- Что больше всего нравится в работе? Может быть есть «любимое занятие»?**

- Люблю сложные случаи: перелечивание зубов, сложное перелечивание с извлечением инструментов, распломбировкой. Еще нравится спасать зубы. Особенно те, от которых уже все стоматологи отказались со словами: «Нет смысла лечить, лучше удалить». Я возьмусь за такую работу с особым азартом и, надо сказать, в большинстве случаев все заканчивается успешно – зуб удается спасти.

А так... особо не могу выделить что-то такое, что меня в стоматологии привлекает больше всего. Пока все нравится.

**- Есть какие-то пациенты или случаи, которые запомнились надолго?**

- Больше всего запомнились мои первые работы. Когда-то еще в университете отреставрировал передний зуб своей знакомой. До сих пор с ней видимся иногда – так она и ходит с моей реставрацией: ни одного скола. Это для меня такой знак, что в правильном направлении иду.

Также запомнилось много сложных случаев. Вот один из них. Была у меня пациентка с серьезными воспалениями в жевательных зубах. Мы их про-лечили, а когда она пришла через год на осмотр

- сделали КТ и не увидели воспалений совсем, зуб полностью восстановился. Поверьте, за год получить такой результат – это большая удача.

**- Если бы не стали врачом, тогда кем?**

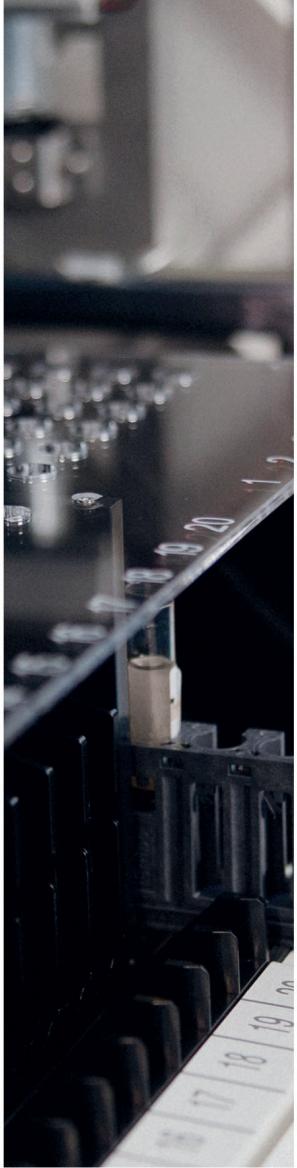
- Честно говоря, даже не задумывался никогда об этом. Возможно, развивал бы свое дело.

**- Чем любите заниматься в свободное от работы время?**

- Вне профессии я занимаюсь только своей семьей. У меня трое детей: один сын пяти лет и две дочки, которые родились в июне этого года. Поэтому мое хобби – моя семья.



# Евромед



## Стационар европейского уровня

- Терапевтическое и хирургическое лечение
- Безопасные операции, индивидуальный уход, круглосуточное наблюдение специалистов





## Стоматолог «СтильДент»

рассказала все  
тонкости удаления  
сложных зубов  
мудрости

*Удаление зубов мудрости часто сопряжено с целиком рядом вопросов и опасений, особенно когда речь идет о действительно сложных клинических случаях. Что делает удаление «восьмёрки» непростой задачей, какие современные методики позволяют провести процедуру максимально безопасно и комфортно, и что ждет пациента в период восстановления? Эти и другие вопросы мы задали врачу-стоматологу-хирургу Анне Андреевне Пиньчук.*

**- Давайте начнем с того, как человеку понять, что необходимо удалить зуб?**

- Основной причиной удаления зубов является очаг воспаления в костной ткани вокруг зуба, который невозможно пролечить терапевтически. Обычно такие зубы сильно болят, но иногда, когда инфекция уже стала хронической, симптомов вообще может не быть, а воспаление видно только на рентгеновском снимке. Ещё одна из распространённых причин для удаления – травма зуба: если зуб скололся глубоко под десну, или произошел перелом корня.

В случае с зубами мудрости показанием для удаления может также являться неправильное расположение зуба: наклон в сторону щеки или языка, горизонтальное положение – когда зуб «лежит». Такие зубы зачастую не могут прорезаться полностью, остаются наполовину под десной (так называемый «капюшон»), что может вызывать частое воспаление и нагноение слизистой оболочки вокруг зуба. Также на удаление зубов мудрости направляет стоматолог-ортодонт перед установкой брекетов – бывает, что зубы мудрости или их зачатки мешают исправляться зубному ряду.

**- Расскажите, пожалуйста, читателям, что такое «сложный» зуб мудрости? И как понять, что это он?**

- «Сложными» зубами для удаления считаются зубы, имеющие интересную анатомию. Сюда

можно отнести сильные изгибы корней, когда верхушка корня загибается в виде крючка, добавочные корни – в последнее время мне часто попадались нижние зубы мудрости, имеющие 3-4 корня, хотя обычно их 1-2, даже зуб мудрости, у которого было 5 корней. Ещё сложностей может добавить само расположение – в случае с нижней челюстью, мы обращаем внимание на прилегание корней «восьмёрки» к каналу, в котором проходит нерв, отвечающий за чувствительность зубов на соответствующей половине челюсти, а также языка, части нижней губы и кожи подбородка. Если корни зуба касаются этого канала или проникают в него, то удаление должно проводиться максимально аккуратно, с разделением зуба на части. Когда планируем удалять зуб мудрости на верхней челюсти, то обязательно проверяем верхнечелюстную пазуху. Корни зуба могут проникать в полость этой пазухи, тогда после удаления потребуется ушивание лунки специальными методиками. Оценить все риски и определить сложность зуба можно только с помощью КЛКТ-исследования – компьютерной томографии. Это такой 3D-снимок челюсти, на котором мы можем с точностью до миллиметра изучить любой зуб со всех сторон.

**- Существуют ли какие-то еще диагностические процедуры, которые помогают определить сложный зуб или нет, ведь это наверняка не всегда очевидно?**

- Действительно, не всегда очевидно, что зуб сложный. Часто в случае с зубом мудрости па-

циенты сами предполагают, что удаление может быть сложным и морально к этому готовы, но удаление других – «обычных» зубов тоже не всегда простая процедура. Есть такое явление – анкилоз, когда корень зуба сросся с окружающей костной тканью. Подобная ситуация часто встречается, если зуб давно был пролечен с помощью устаревших методов (резорцин-формалиновый, например). На снимке у таких зубов трудно разглядеть периодонтальное пространство (место между корнем зуба и костью), а во время удаления такие зубы очень хрупкие, как стекло, крошаются и убрать их быстро не всегда получается. Лучший метод диагностики сложных зубов – это всё-таки КЛКТ. Только он покажет все «подводные камни» зуба.

*- Надо ли перед любым удалением зуба мудрости делать КТ или снимок?*

- Прицельный рентгеновский снимок или визиографию (цифровой рентген) нужно делать обязательно перед каждым удалением любого зуба. Можно начать с прицельного снимка и, если на нём врач заподозрит сложную анатомию или опасную близость важных структур (канал нерва или пазуха, как мы обсудили выше), тогда уже направит пациента на КТ. Очень удобно, что в нашей клинике представлены все виды диагностики, и в рамках одного приёма мы можем сделать и обычный снимок и томограмму при необходимости.

Если в течение года вы уже делали КЛКТ, то его необходимо принести с собой на консультацию или удаление. Снимок не обязательно должен быть сделан день в день.

*- Расскажите, пожалуйста, о самом удалении: какая анестезия используется, каким способом проводится операция, сколько она длится и безопасна ли?*

- Во время удаления используется местная анестезия – ставится укол с обезболивающим препаратом. Есть разные виды и названия анестетика, но чаще всего используется препарат «Ультракайн». Он безопасен по международным стандартам, а его дозировка подбирается индивидуально. Во время операции пациент не чувствует боли, но может ощущать давление или прикосновение к зубу или десне. Способов удаления зубов много – иногда он сразу убирается целиком при помощи специальных инструментов, таких как элеватор или щипцы, но чаще всего зуб распиливается пополам. Такой способ удаления помогает убрать зуб атравматично – максимально сохранив все костные стенки лунки. Такой способ особенно применим, если в будущем на место удаленного зуба будет устанавливаться дентальный имплантат.

После удаления зуба в лунку по показаниям помещается коллагеновый материал либо гемостатическая губка с содержанием йода для антисептического эффекта. Также в некоторых случаях накладываются швы – необходимость этой манипуляции оценивает врач во время удаления зуба, учитывая состояние десны и наличие острого воспаления. При соблюдении правил асептики и антисептики, техники анестезии и удаления, а также обязательного анализа снимка перед удалением, процедура пройдет безопасно и качественно.





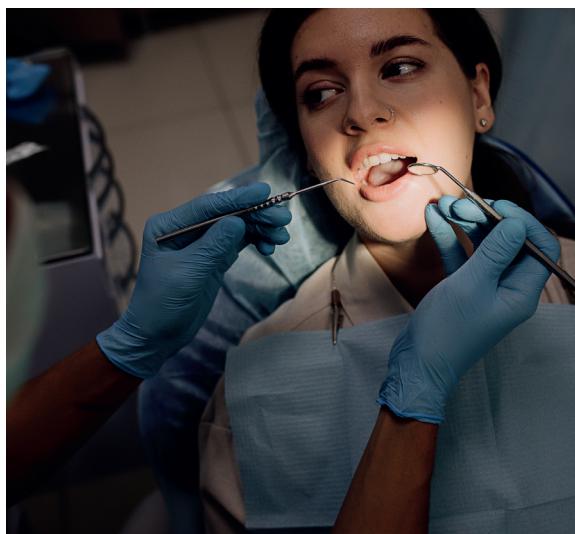
Что касается длительности процедуры – это всегда индивидуально. Во время любого удаления может сломаться корень зуба, и тогда в зависимости от глубины залегания осколка время удаления может немного увеличиться. Также зубы, которые расположены под десной, обычно удаляются дольше, потому что сначала нужно обнажить сам зуб, а после удаления сопоставить края десны и аккуратно наложить швы.

Главное здесь – доверие к врачу, и правило, что качество лечения и его безопасность гораздо важнее скорости. Хирургия – это точно не то направление, где надо торопиться или принимать решения «на скорую руку».

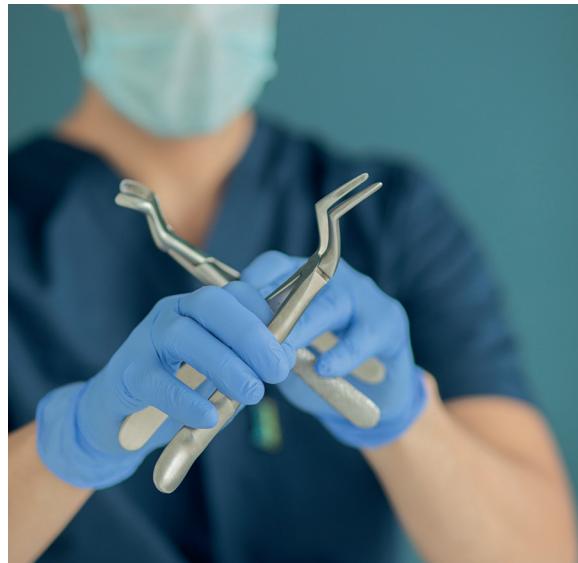
**- Какие неприятные последствия могут ожидать пациента после и как с ними справиться?**

- При соблюдении рекомендаций врача после хирургического вмешательства послеоперационный период пройдет гладко. Наиболее частое последствие удаления зуба – отёк, но и он индивидуален. Если у пациента есть склонность к отёкам, то даже удаление простого зуба может его спровоцировать. Максимально отёк нарастает в первые 3 дня, дальше начинает уменьшаться.

Еще одно из нежелательных последствий – альвеолит (воспаление лунки). Он возникает, если во время заживления из лунки «выпал» кровяной сгусток, ведь именно кровь защищает нежную кость после удаления зуба. Такое может случиться, если активно полоскать полость рта после удаления, сходить в баню или поплавать в бассейне – перегревание и переохлаждение организма очень опасны в период заживления лунки! Самостоятельно справляться с осложнениями не следует, это может только усугубить ситуацию. Если что-то беспокоит – обязательно нужно показаться врачу.



**Повторно обратиться к врачу необходимо, если все эти симптомы делятся больше трёх дней, а также если появились боли при глотании или открывании рта, резко ухудшилось общее самочувствие или во рту появился привкус гноя или неприятный запах. Ещё одному состоянию, к которому нужно относиться с осторожностью – это кровотечение после удаления зуба.**



**Если лунка немного кровит в первый день, то это нормально, обычно в таких случаях надо приложить что-то холодное к щеке в проекции удаленного зуба, либо прикусить кусочек стерильного бинта, и кровь остановится сама. Но если кровотечение сильное и не прекращается, либо кровить начинает на второй-третий день без видимых на то причин (когда точно знаете, что не задели лунку зубной щёткой и не травмировали место удаления жёсткой пищей) – необходимо срочно приехать к врачу. Он повторно обрабатывает лунку, наложит швы и контролирует образование нового кровяного сгустка. Сильное кровотечение обычно случается у пациентов, которые на постоянной основе принимают кровоизливающие препараты, поэтому о них обязательно нужно сообщать врачу до манипуляции. В таких случаях проводится специальная подготовка, а в лунку укладывается гемостатическая губка и сразу накладываются швы.**



*- Есть ли какие-то рекомендации по диете или образу жизни после операции?*

- Да, определенно есть. На период заживления лунки пища должна быть щадящей. Не рекомендуется употреблять в пищу жесткие и сухие продукты, например, сухарики — их частички могут незаметно попасть в лунку и вызвать воспаление. Также нельзя есть острые и горячие блюда, они могут вызвать раздражение десны или повреждение кровяного сгустка в лунке. Категорически нельзя посещать бани и бассейны, также следует воздержаться от сезонных развлечений — например зимние виды активного отдыха. Перепады температур могут временно ослабить иммунитет, что отразиться на заживлении. Еще около двух недель стоит воздержаться от тяжелых физических нагрузок из-за риска повышенного артериального давления, которое может спровоцировать отсроченное кровотечение.

*- Через сколько пациенту необходимо будет посетить стоматолога планово после операции и зачем?*

- Если были наложены швы, то обычно мы приглашаем на осмотр через 7-10 дней на их снятие. После удаления сложных зубов мудрости иногда назначают осмотр на третью сутки, чтобы убедиться, что процесс заживления идет штатно. Своим пациентам я всегда объясняю, что если появился какой-то вопрос или что-то беспокоит, то нельзя ждать неделю до планового осмотра, надо сразу записаться на ближайшее время и подойти на приём. Лучше лишний раз показаться врачу и убедиться, что все нормально, чем упустить время и потом бороться с осложнениями.

*- Сегодня существует новый метод удаления — ультразвуком. Что это такое и чем отличается от традиционного?*

- Хирургический ультразвук представлен в виде специального аппарата с наконечником и разнообразными насадками. Ультразвук не повреждает мягкие ткани, то есть десну и слизистую оболочку, но хорошо справляется с костью. При удалении с ультразвуком также используется местная анестезия, как и при обычном удалении, но за счет того, что ультразвук очень щадящий для окружающих зуб тканей, дискомфортные ощущения во время и после удаления значительно ниже. Также использование ультразвука помогает снизить вероятность отёка после удаления сложного зуба мудрости, что особенно актуально для нижних «восьмерок».

*- Расскажите пожалуйста о преимуществах такого способа удаления и какие зубы рекомендуется удалять именно так?*

- Удаление с помощью ультразвука часто используется в случае ретенированных зубов мудрости, то есть тех, которые еще не прорезались и находятся в челюсти под десной. В таких случаях, чтобы достать зуб, нужно убрать костную ткань, закрывающую коронку зуба. Ультразвуковой метод позволяет удалить эту кость очень бережно, с минимальной травматизацией, безболезненно и без риска перегрева тканей. Несмотря на безопасность метода, удаление с ультразвуком показано не во всех случаях, и необходима предварительная консультация стоматолога.

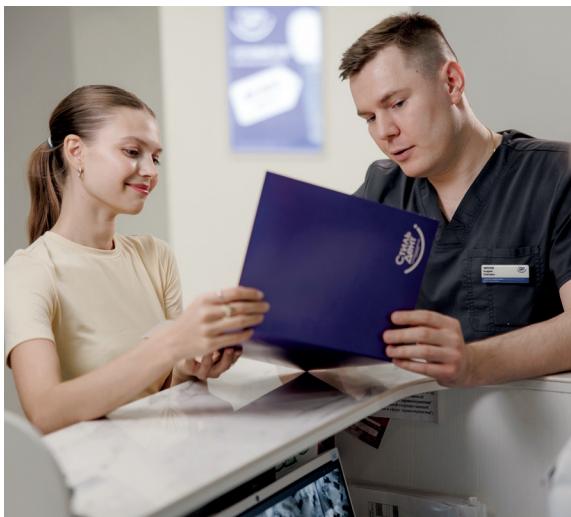
# СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

**Живете не в Новосибирске?  
Программа сопровождения  
иностранцев пациентов создана  
специально для вас!**

Лечение зубов – процесс, к которому необходимо подходить очень внимательно. В кресле у стоматолога должно быть комфортно, уютно и надежно. Доверяясь врачу, вы должны быть уверены в аккуратности самого лечения, его качестве и эффективности.

Если вы живете в небольшом городе, то далеко не всегда рядом вы можете найти подходящую вам клинику. Сегодня по всему миру набирает популярность новое направление – стоматологический туризм.

Поискать клинику в другом городе зачастую бывает более выгодно, если пациенту предстоит большой объем лечения: тотальное протезирование, хирургическое лечение, большая многосторонняя работа или комплексное лечение заболеваний полости рта. В большинстве случаев стоимость лечения даже с учетом расходов на проезд и проживание будет ниже, а качество работы в проверенной, известной клинике, оснащенной по последнему слову техники, у опытных врачей будет выше.



## ПРЕИМУЩЕСТВА ЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ПАЦИЕНТОВ В СЕТИ КЛИНИК «СТИЛЬДЕНТ»

- *заочная первая консультация;*
- *все услуги в одном месте;*
- *наблюдение после сложного лечения;*
- *возможность оформить рассрочку на оплату услуг;*
- *возможность рассчитать предварительную стоимость лечения в день обращения;*
- *сопровождение персонального менеджера;*
- *современные методы обезболивания, включая наркоз;*
- *сокращенные сроки оказания услуг за счет передового оснащения.*

## ЭТАПЫ РАБОТЫ:

### 1. Заявка

Для того, чтобы подать заявку необходимо связаться с контактным центром клиники любым удобным способом: позвонить по номеру +7383-209-10-10, отправить письмо на электронную почту [info@styledent.ru](mailto:info@styledent.ru) или заказать обратный звонок на сайте [styledent.ru](http://styledent.ru). Менеджер уточнит данные, задаст вопросы о том, какие услуги вы желаете получить. Далее необходимо будет отправить на электронную почту все имеющиеся результаты обследования, чтобы врач до консультации смог их изучить.

### 2. Согласование

Менеджер предлагает вам даты посещения, вы выбираете удобные. Специалист озвучивает вам перечень услуг, их стоимость. Если на самом приеме будут оказаны дополнительные услуги, то менеджер сориентирует вас по их очередности, виде, количестве и стоимости.

### 3. Визит в клинику

Вы приезжаете в клинику в назначенный день к назначенному времени. Далее проходит очная консультация, проводится диагностика, заключается договор и определяется порядок дальнейших действий.

### 4. Лечение

Вы получаете четкое расписание процедур, если предусмотрено лечение в течение нескольких дней. После окончания лечения врач обязательно даст подробные консультации по дальнейшим мероприятиям, уходу за полостью рта, частоте профилактических визитов.

**В сети клиник «СтильДент» для иногородних пациентов проводятся все виды манипуляций: терапевтическое лечение, хирургическое лечение, ортодонтическое лечение, все виды протезирования и имплантации, пародонтологическое лечение, лечение зубов детям, тотальное протезирование.**



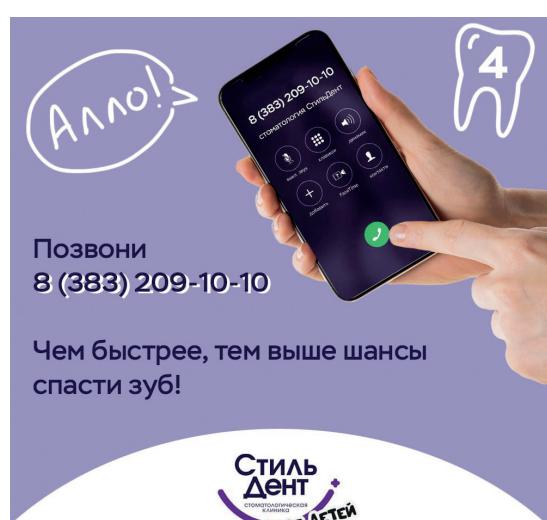
### ЧТО ЕЩЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТАМ:

- Сроки пребывания в Новосибирске на лечении зависят от метода лечения и исходных данных. Предварительно врач озвучит их после онлайн-консультации. «СтильДент» давно и успешно работает с иногородними пациентами. В нашей клинике созданы все условия, чтобы лечение проходило комфортно, в максимально короткие сроки, и вы остались довольны результатом.
- При необходимости ваш персональный менеджер поможет вам с выбором гостиницы в непосредственной близости от клиники. Если вам нужна помочь в вопросе размещения сообщите об этом менеджеру.
- Специалист подробно проконсультирует вас о стоимости лечения дистанционно – еще до вашего приезда в Новосибирск.



# ЗУБ ДАЮ

Короткая инструкция – порядок действий,  
если ребенок сломал или выбил зуб



## НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО:



- не прикасайтесь к корню зуба
- не вставляйте зуб обратно самостоятельно
- никаких дезинфицирующих средств зубу не требуется
- не заворачивайте зуб в бумагу или ткань
- не стоит привозить зуб просто в руке или в кармане

## ЧТО ДЕЛАТЬ ВАМ?

### 1. УСПОКОЙТЕСЬ И НАЙДИТЕ ЗУБ ИЛИ ЕГО КУСОЧЕК

Паника или сильный испуг может помешать вам принять правильное решение. Все уже случилось и надо как можно скорее найти «сбежавший» зуб или его кусочек.

### 2. СРОЧНО ЗВОНИТЕ В СТОМАТОЛОГИЮ

Чем быстрее вы наберете заветный номер, тем больше шансы на полное восстановление пострадавшего зуба. Наш горячий номер на этот случай: 8(383)209-10-10. Идеально, если вы попадаете к стоматологу сразу после травмы или максимум через 60-90 минут.

### 3. ПРАВИЛЬНО ОТВЕЗИТЕ ЗУБ С СОБОЙ В СТОМАТОЛОГИЮ

Чтобы максимально сохранить зуб, нужно тут же поместить его в молоко или физраствор – так и взять его вместе с собой к стоматологу. Если под рукой нет ни того, ни другого – тогда их заменит простая холодная вода.



## ЧТО СДЕЛАЕТ ВРАЧ?

### 1. ОЦЕНИТ СИТУАЦИЮ

Врач посмотрит, вскрыта ли пульпа, поймёт есть ли вывих или перелом.

### 2. ПРОВЕДЕТ РЕНТГЕНОДИАГНОСТИКУ

Важно посмотреть на зуб «изнутри», ведь глазом врач может что-то не увидеть.

### 3. ПРОДУМАЕТ ТАКТИКУ ЛЕЧЕНИЯ

Алгоритм действий зависит от многих факторов: целый зуб или кусочек, насколько сильно он поврежден, как быстро пациент приехал за помощью, а также поврежден молочный зуб или коренной. Тактика лечения будет разной при разных травмах, для коренного и молочного зуба.

### 4. НЕПОСРЕДСТВЕННО ЛЕЧЕНИЕ

Следование прописанному плану действий. Врач может провести витальную ампутацию, сохранить нерв, частично ампутировать нерв. Может сделать шинирование и немедленную или отдаленную имплантацию.

### 5. КОНТРОЛЬ ЗАЖИВЛЕНИЯ

На этом этапе пациенту необходимо будет приходить на плановые приемы, а также регулярно проводить рентгенографию для контроля лечения в динамике.



Наш консультант:  
детский стоматолог,  
врач-стоматолог-  
терапевт  
**Анна  
Сергеевна  
Кобзева**

# ПОЛЕЗНАЯ SPA-ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВАШИХ ЗУБОВ

*Профессиональная чистка зубов давно и прочно вошла в нашу жизнь. Всем известно, что стоит регулярно обращаться к стоматологу для удаления зубного камня, который со временем образуется на зубах, но мало кто задумывается, что налет скапливается не только в «открытых» местах, а еще и там, где не видно – в десневых карманах. Иногда не вычистить их, значит дать шанс заболеваниям пародонта. Сегодня у пациентов есть отличная возможность избежать проблем с деснами – прийти на лечение аппаратом «Vector».*



Аппарат «Vector» – ультразвуковой прибор для снятия поддесневых зубных отложений в стоматологической практике. Это комплексный механизм, который эффективно борется с самыми распространенными заболеваниями пародонта: пародонтитом, рецессиями, пародонтозом. Сама процедура проводится за один прием - разово, повторное лечение на аппарате назначает врач по показаниям, как правило, не меньше, чем через полгода.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

На первом этапе перед Вектор-терапией специалисты всегда рекомендуют пациенту обычную ультразвуковую чистку зубов в комбинации с Air-Flow – чисткой специальным составом, который прекрасно справляется с зубным налетом. И только после нее переходят к применению аппарата «VectorParo». Он хорошо убирает поддесневые отложения и тщательно полирует поверхность корней. Для этого в аппарате Вектор используется уже не обычная вода, которая применяется в работе традиционных ультразвуковых скалеров, а специальная полировочная жидкость – супсепсия на основе гидроксиапатита и фосфата кальция.

**Лечение зубов на аппарате «Vector» - это безопасно, безболезненно и эффективно. Опытные пародонтологи клиники «Стиль-Дент» применяют Вектор-терапию уже не один год.**

Аппарат дает возможность начать лечение заболевания пародонта уже на одном из первых приемов, но сначала обязателен осмотр врача, консультация и профессиональная чистка. То, что раньше было очень чувствительным для пациента, теперь стало безопасным и эффективным. Так, еще недавно врачи чистили и обрабатывали десневые карманы вручную, а теперь это делается с помощью ультразвука. Некоторые специалисты сравнивают Вектор-терапию со SPA-процедурой для зубов.

## ОСОБЕННОСТИ АППАРАТА

Одна из самых важных особенностей Вектора – возможность врача управлять ультразвуком и контролировать все свои движения.

Еще одно достоинство аппарата, которое также указывает на низкую опасность травмирования десен и зубов – это то, что колебания рабочей насадки наконечника происходят строго вертикально, а не горизонтально, как у обычных ультразвуковых аппаратов.

Третья особенность: если для работы обычного ультразвукового скалера требуется обычная дистиллированная вода, то при процедурах на аппарате VectorParo используется специальный раствор – супензия, в которой содержатся гидроксиапатит и фосфат кальция. Если упростить, то раньше десна промывалась только очищенной водой, а теперь специальным раствором, который чистит, обеззараживает и полирует корень зуба.



Наш консультант:  
стоматолог –  
пародонтолог  
**Олеся  
Михайловна  
Вяткина**

## КОГДА ПРИМЕНЯЕТСЯ?

На сегодняшний день Вектор – это самое лучшее и безопасное лечение болезней десен. Аппарат эффективен на любой стадии пародонтита.

**Пародонтит развивается на фоне недостаточной гигиены полости рта, когда на зубах остается мягкий микробный зубной налет и зубной камень. Это приводит к постепенному разрушению зубодесневого прикрепления, разрушению кости вокруг зуба, и в результате между десной и поверхностью корня формируются так называемые «зубодесневые карманы» (пародонтальные карманы). В таких карманах уже формируется поддесневой зубной камень, который стимулирует дальнейшее разрушение прикрепления зуба к костной ткани. Со временем зуб станет подвижным и его придется просто удалить.**

С помощью аппарата Вектор также врачи отлично лечат и профилактируют периимплантиты – воспаления в тканях вокруг имплантата. Он эффективно удаляет мягкий налет, микроорганизмы и биопленку с поверхности имплантата, не повреждая сам материал.

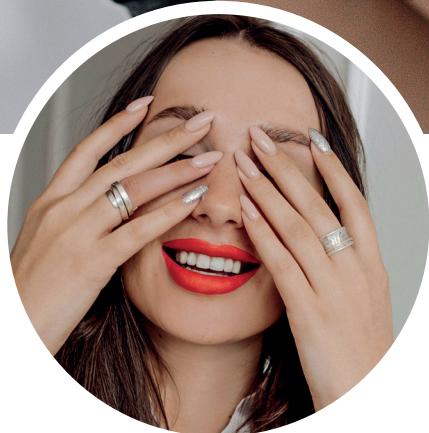
Лечение на аппарате Вектор часто используется как подготовка перед протезированием, установкой брекет-систем, элайнеров и другими видами ортодонтического лечения.

### Эффект от процедуры:

- Устранение неприятного запаха
- Устранение воспаления и кровоточивости десен
- Укрепление мягких тканей зубов
- Уменьшение подвижности и риска потери зубов
- Увеличение срока службы имплантатов
- Профилактика заболеваний пародонта



# ЭЛАЙНЕРЫ EUROKAPPA



Элайнеры **EUROKAPPA** – это современная система капп, разработанная и созданная российской компанией. Они представляют собой специальные прозрачные накладки, предназначенные для исправления прикуса, выравнивания зубов и коррекции промежутков между ними.

**В каждом случае элайнеры изготавливаются специально под пациента, в зависимости от индивидуальных особенностей строения зубов. Стратегия лечения на элайнерах **EUROKAPPA** разрабатывается на одном из первых приемов, поэтому пациент сразу понимает, как будут выглядеть его зубы после всех этапов лечения.**

## МАТЕРИАЛ

Элайнеры **EUROKAPPA** изготовлены из медицинского гипоаллергенного биополимерного материала. Он абсолютно безопасен, не повреждает мягкие ткани в полости рта, не окисляется и не взаимодействует со слюной. Еще один значимый плюс материала – его прозрачность. Благодаря этому конструкция практически не заметна на зубах и мало ощущима во рту. В ходе лечения пациенту необходимо будет сменить несколько накладок, толщина каждой из которых от 0,5 до 0,75 мм. На последнем этапе используются элайнеры самой большой толщины – именно они помогают закрепить полученный результат.

# ПРОЦЕСС ЛЕЧЕНИЯ НА ЭЛАЙНЕРАХ EUROKAPPA



## 1 Консультация врача-ортодонта

Первичный осмотр, выявление проблем, обсуждение пожеланий пациента и первые шаги по формированию стратегии лечения.

## 2 Диагностика

Проведение компьютерной томографии, сканирование челюсти пациента 3D-сканером и изготовление виртуальных сетапов.

## 3 Определение этапов лечения

Врач совместно со специалистами из компании-изготовителя EUROKAPPA составляют виртуальный план лечения, исходя из тех данных, которые были получены на первом приеме. Позже этот план несколько раз обсуждается, утверждается и презентуется пациенту.

## 4 Создание элайнеров

После окончательного утверждения плана лечения, специалисты компании-производителя приступают к изготовлению элайнеров. Как правило, процесс создания всех необходимых для лечения комплектов (для всех этапов) занимает не больше семи рабочих дней. После чего уже готовые накладки попадают в руки к ортодонту, который ведет пациента.

## 5 Повторный прием ортодонта

Пациент снова приходит на прием к стоматологу, где получает готовые комплекты капп для поэтапного лечения. Специалист клиники «СтильДент» обязательно консультирует пациента о правилах обращения с элайнерами, а также демонстрирует ему, как надевать и снимать конструкции.

## МЕХАНИЗМ РАБОТЫ ЭЛАЙНЕРОВ EUROKAPPA

Процесс лечения делится на несколько этапов. Их количество зависит от исходных данных: особенностей зубного ряда, прикуса, количества зубов и результата, который хотят получить врач с пациентом. Под каждый этап изготавливается отдельный комплект капп – всего за весь период лечения их может быть 5 и более штук.

Накладка, созданная индивидуально, повторяет форму зубов пациента, но не полностью, ведь цель лечения – изменить положение зубов. Поэтому каждая последующая каппа отличается от предыдущей всего долей миллиметра и потихоньку сдвигает зубы в нужном направлении. Такой эффект достигается за счет несильного, но непрерывного давления.

Одну пару элайнеров пациент носит в среднем 14 дней. За такой срок зубы сдвигаются и наклоняются, на столько, на сколько это необходимо на данном этапе лечения. Дальше – очередь следующей пары, которая продолжает корректировать зубной ряд. На последнем этапе пациент надевает каппы, созданные на его идеальные зубы – такие, которые были запланированы врачом изначально.

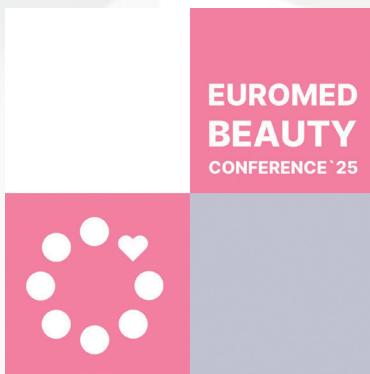


Наш консультант:  
стоматолог-ортодонт  
**Александр  
Сергеевич  
Кукса**



/ ФОТОРЕП

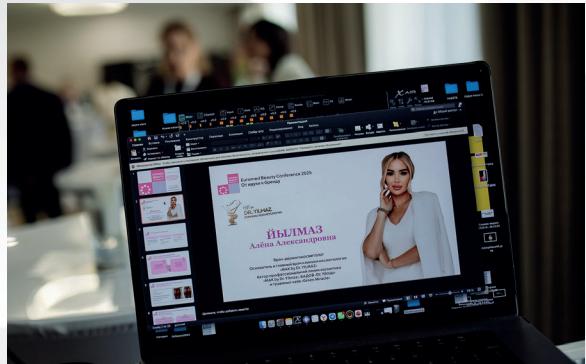
Межрегиональная научно-практическая конференция по пластической хирургии, интегративной косметологии и мультидисциплинарным решениям



## Euromed Beauty Conference 2025 «От науки к бренду»



# ФОТОРЕП





## *Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием по урологии и избранным аспектам гинекологии*





№62

# ЗДОРОВЬЕ

+16

Стиль Дент+

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Врач-стоматолог-хирург  
Анна Андреевна Пиньчук

**ЭЛАЙНЕРЫ  
EUROKAPPA**

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТУРИЗМ**

Врач-стоматолог-хирург, пародонтолог  
Татьяна Владимировна Макарская

**УДАЛЕНИЕ СЛОЖНЫХ  
ЗУБОВ МУДРОСТИ**

ЗИМА 2025/2026